

Να τρώτε πάντα υγιεινά  
για να έχετε μια γερή  
καρδιά!



Το πρωινό το υγιεινό  
είναι πάντα  
χορταστικό!!



➤ Να πίνεις κάθε  
πρωί γάλα για  
να έχεις γερά  
κόκαλα!



Αλεξάνδρα Αντωνίου – Αντρέας Χρίστου

Το υγιεινό πρόγευμα μας βοηθά  
να έχουμε μια μέρα γεμάτη με  
ενέργεια!



Το υγιεινό  
πρόγευμα βελτιώνει  
τη διάθεση μας!!



Το υγιεινό πρόγευμα μας  
τροφοδοτεί με την  
απαραίτητη ενέργεια για  
τη συνέχεια της μέρας.

Ένα υγιεινό πρόγευμα μπορεί να  
αποτελείται από μια ποικιλία που  
περιέχει φρούτα, λαχανικά και  
δημητριακά ολικής αλέσεως τα  
οποία είναι πλούσια σε βιταμίνες  
και ανόργανα συστατικά.





**Τρώω σωστά, ζω υγιεινά!!!**



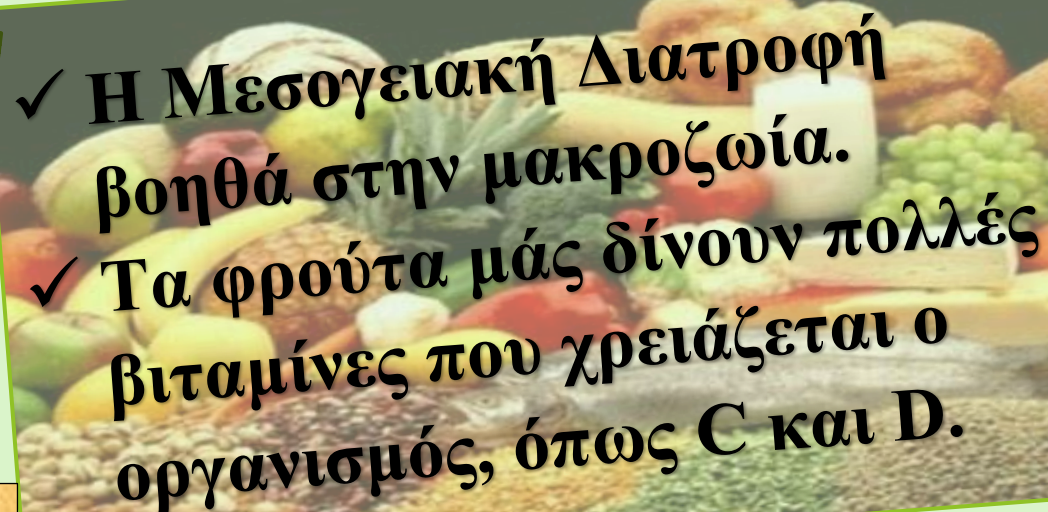
**Επιλέγω Μεσογειακή Διατροφή, για καλύτερη ζωή!**



**Η καλύτερη ζωή, είναι η καλύτερη διατροφή!!**



**Η Μεσογειακή Διατροφή βοηθά να μην αρρωστούμε εύκολα!**

- 
- ✓ Η Μεσογειακή Διατροφή βοηθά στην μακροζωία.
  - ✓ Τα φρούτα μάς δίνουν πολλές βιταμίνες που χρειάζεται ο οργανισμός, όπως C και D.



Όταν τρως υγιεινά  
η μέρα σου είναι μια χαρά!!

Γάλα:

- ✓ Πρωτεΐνες (ανάπτυξη).
- ✓ Ασβέστιο (γερά κόκαλα).
- ✓ Φώσφορος (απαραίτητος για τη δημιουργία των μυών).



Να τρώτε πάντα υγιεινά  
για να έχετε μια ζωή γεμάτη  
ενέργεια!!!



Αλεξάντρα Αντωνίου – Ανδρέας Χρίστου



Τρώε υγιεινά για να έχεις γερή καρδιά!!

Πρέπει να τρώτε φρούτα και λαχανικά, γιατί έχουν:

- ✚ πολλές βιταμίνες που ωφελούν τον οργανισμό μας
- ✚ είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και ενέργεια.

Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής αποτελείται από:

- Κάθε μέρα: δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, ελαιόλαδο και γαλακτοκομικά.
- Δύο φορές την εβδομάδα: ψάρι, άσπρο κρέας, ξηροί καρποί και πατάτες.
- Μια φορά το μήνα: γλυκά και κόκκινο κρέας.



# Μεσογειακή διατροφή για μια καλύτερη ζωή!!

## Μερικές τροφές που αποτελούν τη μεσογειακή διατροφή:

- ✓ ξηροί καρποί:
  - ελαττώνουν τα επίπεδα της κακής χοληστερίνης
- ✓ όσπρια:
  - πλούσια σε πρωτεΐνες
- ✓ αβγά:
  - πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας

Για να είσαι καλό παιδί  
δοκίμασε τη  
μεσογειακή διατροφή

Χρίστος Ιωάννου – Ανδριάννα Γεωργίου





Ελεάνα Μελινιώτη

Τρώε σύμφωνα με τη  
Μεσογειακή Διατροφή για να  
έχεις καλύτερη ζωή!!!



Μεσογειακή  
Διατροφή για  
να είσαι γερό  
παιδί!!

Οι κυριότερες τροφές  
που αποτελούν τη  
Μεσογειακή Διατροφή  
είναι:  
φρούτα, λαχανικά, λάδι  
ελιάς, όσπρια,  
δημητριακά, ρύζι,  
πατάτες, ψωμί, ψάρια,  
γαλακτοκομικά προϊόντα  
και ξηροί καρποί.

Ανδριάννα Γεωργίου – Χρίστος Ιωάννου

Υγιεινή διατροφή για μια καλή ζωή!



Μεσογειακή υγιεινή διατροφή  
και είσαι το πιο καλό παιδί!!

Υγιεινό πρωινό τρώω  
λαχταριστό και το  
στόμα χαμογελαστό!!

Μεσογειακή Διατροφή:

- ✚ δεν φεύγω ποτέ χωρίς αυτή
- ✚ την έχω πάντα επιλογή
- ✚ είναι η υγιεινή μου διατροφή.